

月	火	水	木	金	土	給食日より	
2	3	4	5	6	7	<p>夏の体を つくりましょう！</p> <p>私たちの体は、夏には夏の体、冬には冬の体といったように、夏でも冬でも体温を一定に保てるような体が機能しています。</p> <p>《体をつくるポイント》</p> <p>①あまり冷房に頼らない</p> <p>暑いからといって冷房に頼らず、汗をかいて体温調節のできる体づくりを心がけましょう。</p> <p>②規則正しい食事</p> <p>1日3食！特に朝食は欠食せずしっかり食べましょう。夏の暑い時は冷たい食べ物や飲み物を選びがちですが、さっぱりとした食べ物やジュースなどではお腹は満たされても栄養が十分に摂れないため、夏バテの原因になってしまいます。豚肉や夏野菜などをたっぷり食べて、タンパク質やビタミン、ミネラルをしっかり摂りましょう。</p>	
牛乳、せんべい すき焼き井 おくらの梅おかかかえ スイカ 味噌汁(豆腐、わかめ)	豆乳、クッキー バターロール 鶏のから揚げ(甘酢あん) ブロッコリーサラダ メロン マカロニスープ	牛乳、ビスケット ご飯 肉じゃがが煮 きゅうりの胡麻酢和え グレープフルーツ 味噌汁(なめこ、玉葱)	豆乳、塩せんべい 肉味噌うどん 揚げボールの炒め煮 バナナ はんぺんと三つ葉の澄まし汁	牛乳、小魚せんべい ご飯 鮭の照り焼き 蓮根のきんぴら ミニトマト オレンジ 切り干し大根の味噌汁	牛乳、カルシウムせんべい 和風カレーライス レタスとじゃこのサラダ オレンジ 大根スープ		
牛乳、きな粉クッキー	牛乳、茶飯海苔巻き、スルメ	牛乳、フルーツポンチ、クラッカー	牛乳、ホットケーキ	牛乳、そうめんチャンプルー	牛乳、チョコスノーボールクッキー		
9	10	11	12	13	14		
							振替休日
	牛乳、レモンクッキー	麦茶、いなりご飯、スルメ	牛乳、ハニーチーズトースト	牛乳、ゆでとうもろこし	牛乳、プリン、せんべい		
16	17	18	19	20	21		
							誕生日会
牛乳、スパゲティーソテー	牛乳、にらと桜エビの混ぜご飯 スルメ	牛乳、キャロットゼリー	麦茶、お楽しみケーキ	牛乳、きな粉かりんとう	牛乳、胡麻わかめおにぎり		
23	24	25	26	27	28		
						牛乳、せんべい ご飯 魚の葱マヨ焼き いんげんのピーナッツ和え ミニトマト オレンジ 小松菜とワンタンの味噌汁	豆乳、クッキー イタリアン焼きそば キャベツとカニのサラダ スイカ オクラのオイスタースープ
牛乳、ゆでとうもろこし	牛乳、焼きおにぎり、スルメ	牛乳、サクサククッキー	麦茶、もやしうどん	牛乳、フレンチトースト	牛乳、かわらせんべい		
30	31	   				<p>牛乳、クッキー ポークライス おくらとツナのサラダ メロン ほうれん草スープ</p>	<p>豆乳、小魚せんべい 冷やし中華 コロケ スイカ 豆腐スープ</p>